

PLAN DNIA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Drogi nauczycielu!

Przed Tobą plan dnia Zdrowego Stylu Życia, który pomaga budować w dzieciach świadomość znaczenia zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej i kontaktu ze swoim ciałem. Ten plan można wykorzystywać kilkakrotnie zmieniając wybrany scenariusz do pracy przed południem.

Potraktuj nasz plan jako sugestię i śmiało zmieniaj pory aktywności czy scenariusze zajęć lub gier, by dopasować plan dnia Zdrowego Stylu Życia do potrzeb placówki i możliwości dzieci.

Barbara Dąbrowska-Górska, dietetyczka

ŻŁOBEK

1. Rano

Zdrowe przywitanie. Każde dziecko na przywitanie dostaje zawieszoną plaketkę z rysunkiem:

- dowolnego warzywa lub owocu np. brokuł, jabłko, szpinak itd.
lub
- formy ruchu np. piłka nożna, joga, pływanie itd.

Na początek wyjaśnij dzieciom, kim jest Detektyw Witaminka i dlaczego będzie towarzyszył grupie przez cały dzień. Po śniadaniu zaprosz dzieci do kręgu i zapytaj każde dziecko:

Kim Ty jesteś?

Dziecko odpowiada np. brokułem, pomidorem itd.
(w przypadku, gdy motywem są warzywa i owoce)

Co Ty robisz?

Dziecko odpowiada: pływam, gram w piłkę, jeżdżę na rowerze
(w przypadku, gdy motywem są formy ruchu)

W razie problemu z nazwaniem poproś grupę o pomoc. Podpowiadaj, gdy jest to potrzebne. To prosta gra, która uczy dzieci rozpoznawania i nazewnictwa warzyw, owoców oraz różnorodnych sportów. To także świetna okazja do zapytania o ulubione warzywa/owoce oraz formy ruchu. Na koniec tej zabawy warto wykonać **wspólną fotografię** całej grupy, która trzyma w dłoniach swoje plakietki przewodnie.

2. Przed południem

Przeprowadź **zajęcia edukacyjne** dotyczące zdrowej diety. Do wyboru jeden ze scenariuszy zajęć – do pobrania ze strony www.zdrowedzieci.com – strefy dla personelu

(scenariusze zajęć znajdziesz w materiałach edukacyjnych)

3. Po obiedzie

Przerwa na oddychanie. Dzieci siadają w kółku i przez 2-3 minuty skupiają się na głębokim oddychaniu. By ułatwić dzieciom opanowanie rytmu oddechowego można skorzystać z nagrania, z własnych zasobów, lub np.: https://www.youtube.com/watch?v=qTN_MtV5TFw

Warto wytłumaczyć dziecku prostą analogię:

- wdech jest jak wężanie kwiatka,
- wydech jak zdmuchiwanie świeczki nosem.

Taką przerwę na oddech można wprowadzić, jako stały element codziennego funkcjonowania grupy.

Opcjonalnie, jeśli czas pozwoli możesz dodatkowo przeprowadzić grę „**Smaczna gimnastyka dla smyka**” (scenariusz do gry znajdziesz w materiałach edukacyjnych na stronie www.zdrowedzieci.com – strefa dla personelu).

4. Pożegnanie

Na pożegnanie każde dziecko z kosza Detektywa Witaminki otrzymuje **na wynos, do domu owoc** np. jabłko lub pomarańczę. Ważne, by każde dziecko otrzymało identyczny owoc, by uniknąć uczucia rozczarowania.

PRZEDSZKOLE

1. Rano

Kalambury z Detektywem Witaminką. Każde dziecko na przywitanie dostaje zawieszoną plakietkę z portretem Detektywa Witaminki. Wykorzystaj ciekawość dziecka i wyjaśnij, kim jest Detektyw Witaminka i dlaczego będzie towarzyszył grupie przez cały dzień.

Zaproponuj zabawę w pokazywane kalambury. Podaj dziecku na ucho nazwę jednej z form aktywności fizycznej np. jazda na rowerze, taniec i poproś o przedstawienie jej ruchowymi kalamburami. Grupa zgaduje, o jaką formę ruchu chodzi. W razie potrzeby podziel dzieci na mniejsze podgrupy.

Wykorzystaj zabawę, by zapytać dzieci o ulubione formy ruchu, które sprawiają największą przyjemność oraz o takie formy ruchu, których dzieci chciałyby spróbować, a jeszcze nie miały okazji.

Na koniec tej zabawy warto wykonać **wspólną fotografię** całej grupy upamiętniającą dzień Zdrowego Stylu Życia.

2. Przed południem

Przeprowadź **zajęcia edukacyjne** dotyczące zdrowej diety. Do wyboru jeden ze scenariuszy zajęć dla przedszkolaków – dostępne na stronie www.zdrowedzieci.com – strefa dla personelu

(scenariusze zajęć znajdziesz w materiałach edukacyjnych)

3. Po obiedzie

Przerwa na oddychanie. Dzieci siadają w kółku i przez 2-3 minuty skupiają się na głębokim oddychaniu. By ułatwić dzieciom opanowanie rytmu oddechowego można skorzystać z nagrania z własnych zasobów, lub np.: https://www.youtube.com/watch?v=qTN_MtV5TFw

Warto wytłumaczyć dziecku prostą analogię:

- wdech jest jak wężanie kwiatka,
- wydech jak zdmuchiwanie świeczki nosem.

Poprowadź dzieci przez krótką sesję oddechową swoim głosem.

Dla starszych dzieci można skorzystać z tego nagrania, którego dźwięki ułatwią synchronizację oddechu. Wyjaśnij dzieciom, kiedy należy wykonać wdech, zatrzymanie i wydech.

<https://www.youtube.com/watch?v=aNXKjGFUIMs>

Taką przerwę na oddech można wprowadzić, jako stały element codziennego funkcjonowania grupy.

Dodatkowo:

Opcja 1: Wywiad z dietetykiem

Zaproś do grupy znajomego dietetyka (być może będzie to dietetyk z przedszkola lub osoba z grona rodziców) i poproś dzieci, by wcieliły się w rolę dziennikarzy, którzy mają przeprowadzić wywiad. Poproś dzieci, by przy pomocy wywiadu dowiedziały się, co to znaczy

„zdrowa dieta” oraz jakie są najważniejsze produkty spożywcze dla zdrowia najmłodszych. Zachęcaj podopiecznych, by pytali także o „tajniki” zawodu – czym się zajmuje dietetyk, jaka jest jego rola itd.

Opcja 2:

Poprowadź grę edukacyjną.

Wykorzystaj scenariusze gier:

- dla dzieci 4-5 lat: Detektyw Witamina i Sekrety Piramidy
- dla dzieci 5-6 lat: Olimpiada Smaków Detektywa Witaminki

(scenariusz do gry znajdziesz w materiałach edukacyjnych, w strefie personelu – www.zdrowedzieci.com).

4. Pożegnanie

Ciało pełne możliwości! Wykorzystaj czas, gdy grupa jest jeszcze w całości, by zaprosić dzieci na krótką zabawę w kółku, która kształtuje pozytywne postrzeganie i wdzięczność dla ciała. Poproś dzieci, by opisały do czego przyjemnego służy im dana część ciała np. nos, stopa, ramię itd.

Do czego służą ręce?

Przykładowa odpowiedź dziecka: mogę nimi namalować obrazek lub przytulić mamę.

Do czego służą oczy?

Przykładowa odpowiedź dziecka: by oglądać ulubione bajki i wypatrywać babci z okna.

Na pożegnanie każde dziecko z kosza Detektywa Witaminki otrzymuje **na wynos, do domu owoc** np. jabłko lub pomarańczę. Ważne, by każde dziecko otrzymało identyczny owoc, by uniknąć uczucia rozczarowania.